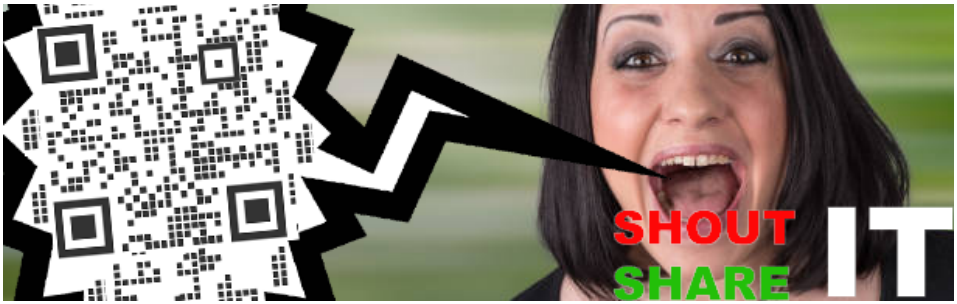
Питание при сахарном диабете

Здоровое питание - 1

Илья Мельников


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

При легкой и средней тяжести сахарного диабета соответствующий рацион питания является основным лечебным фактором. В более тяжелых случаях питание служит существенным дополнением лечению лекарствами. При составлении меню необходимо включать в меню больше гречневой и овсяных круп, творога, овощей, фруктов, правильно распределять углеводы в течение дня, приурочивая введение углеводов к часам максимального действия инсулина.

- ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ
  - ВВЕДЕНИЕ
  - ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ
    -
    - ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
    - РЕЖИМ ПИТАНИЯ
    - КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА
    - ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД
    - ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА
  - ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ БЕЗ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
    - ПИТАНИЕ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (900-1000 калорий)
    - ПИТАНИЕ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (1800–2000 калорий)
    - ПИТАНИЕ СО СРЕДНЕЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (2500–2600 ккал)
    - РАЦИОН ПИТАНИЯ С ПОВЫШЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (3500–3600 калорий)
  - ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ С СОПУТСТВУЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
    - ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (ГАСТРИТ, ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА ИЛИ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ)
    - ПИТАНИЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ В ЛЕГКОЙ ФОРМЕ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ. КАЛОРИЙНОСТЬ ПОНИЖЕНА ДО 1800–2000 КАЛОРИЙ
    - ПИТАНИЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ

ДИАБЕТОМ В ЛЕГКОЙ ФОРМЕ С НОРМАЛЬНОЙ МАССОЙ, ПОЛУЧАЮЩИХ САХАРОСНИЖАЮЩИЕ СРЕДСТВА – 2500 КАЛОРИЙ
- ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ
  -
  - ПИТАНИЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ С НОРМАЛЬНОЙ МАССОЙ ТЕЛА, ПОЛУЧАЮЩИМ САХАРОСНИЖАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ (ДИЕТА НА 2500 КАЛОРИЙ)
- РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
  - ОВОЩНЫЕ БЛЮДА, САЛАТЫ
  - ПЕРВЫЕ БЛЮДА
  - ВТОРЫЕ БЛЮДА
  - СОУСЫ
  - ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

ВВЕДЕНИЕ

При легкой и средней тяжести сахарного диабета соответствующий рацион питания является основным лечебным фактором. В более тяжелых случаях питание служит существенным дополнением лечению лекарствами.

Сахарный диабет – очень распространенное заболевание, при котором нарушаются все виды обмена: углеводный, белковый, жировой, минеральный, водный.

В основе сахарного диабета лежит инсулиновая недостаточность, что приводит к увеличению сахара в крови и появлению его в моче. Это присходит из-за того, что поджелудочная железа вырабатывает недостаточное количество гормона – инсулина, который регулирует углеводный обмен в организме. Причиной развития болезни может быть непосредственное повреждение поджелудочной железы (опухоль, травма, инфекция, склероз сосудов железы у людей пожилого возраста) и наследственные причины. При наследственной предрасположенности к заболеванию провоцирующими моментами могут быть переедание, злоупотребление сладостями, нервное перенапряжение, вирусная инфекция. Диабет может развиваться после кори, гриппа и других вирусных заболеваниях. При легкой форме сахарного диабета питание является единственным методом лечения. Необходимо строго придерживаться примерного однодневного списка продуктов в соответствии с суточной калорийностью рациона, принимать пищу не реже 5–6 раз в день. Суточная калорийность и пищевая ценность (содержание белков, жиров, углеводов) однодневного рациона должны быть всегда одинаковыми. Это исключает резкие колебания уровня сахара в крови и предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Каждому больному сахарным диабетом нужно знать, каким должен быть его нормальный вес. Для того, чтобы его определить, нужно от цифры роста отнять 100. Например, при росте 172 см вес составит 172 – 100 = 72 кг. Больной сахарным диабетом должен регулярно следить за своим весом. Раз в месяц нужно его проверять. При увеличении массы снижается чувствительность к инсулину.

Пищу принимают в строго определенные часы. Отклонения от установленного времени не должно превышать 15–20 минут. Наиболее рационален следующий режим: первый завтрак в 8–9 часов, второй завтрак в 11–12, обед в 14–15, полдник в 17, ужин первый в 19, ужин второй в 21–22 часа. Строгий режим питания

предупреждает наступление гипогликемии, которая обычно наступает через 3–4 часа после введения инсулина.

Полноценное питание необходимо и детям, болеющим сахарным диабетом. При составлении меню необходимо включать в питании ребенка больше гречневой и овсяных круп, творога, овощей, фруктов, правильно распределять углеводы в течение дня, приурочивая введение углеводов к часам максимального действия инсулина. Пища должна быть достаточной по объему. Такое питание обеспечивает нормальное физическое и умственное развитие и хорошо воспринемается детьми.

ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Рекомендуемое питание должно способствовать нормализации углеводного обмена и предупредить нарушения жирового обмена, определить выносливость к углеводам, т. е. какое количество углеводов пищи усваивается.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Питание с ограничением жиров и углеводов за счет сахара и сладостей, т. е. сахар и сладости исключаются. Белки соответствуют физиологической норме. Соль – до 12 г. Увеличено количество витаминов, а также творога, нежирной рыбы, морепродуктов, овощей, фруктов, круп из цельного зерна, хлеба из муки грубого помола. Для сладких блюд – ксилит или сорбит, заменяющие сахар.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания дробный – 5–6 раз в день с равномерным распределением углеводов.

КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА

Всю пищу готовят в основном в отварном и запеченном виде.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД

Хлеб и мучные изделия: ржаной хлеб, белково-отрубяной, пшеничный из муки 2-го сорта, «диабетический».

Супы: из разных овощей, щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная, слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, картофелем, фрикадельками.

Блюда из мяса и птицы: нежирная говядина, телятина, кролик в отварном и заливном виде, куры, индейки в отварном, тушеном и жареном после отваривания виде, рубленые и куском. Обрезная и мясная свинина и баранина, сосиски, диетическая колбаса, язык отварной.

Блюда из рыбы: нежирные виды, отварная, запеченая. Рыбные консервы в собственном соку и томате.

Молоко и молочные продукты и блюда из них: молоко и кисломолочные напитки, творог полужирный и нежирный и блюда из него. Сметана – ограничено. Несоленый, нежирный сыр.

Блюда из яиц: цельные яйца (не более 2-х в день), всмятку, белковые омлеты, омлеты. Желтки ограничивают.

Блюда из круп: ограничено в пределах норм углеводов. Каши из гречневой, ячневой, перловой, овсяной крупы. Ограничивают блюда из манной крупы, рис, макаронные изделия.

Блюда из овощей: капуста белокочаная, капуста цветная, огурцы, кабачки, помидоры, баклажаны, тыква, салат. Овощи сырые, вареные, запеченные, тушеные.

Закуски: винегреты, салаты из свежих овощей, икра овощная, кабачковая, вымоченная сельдь, мясо, рыба заливная, салаты из морепродуктов, нежирный говяжий студень.

Сладкие блюда, фрукты, сладости: лимоны, апельсины, яблоки антоновские, смородина красная. Желе, муссы, компоты, конфеты на ксилите, сорбите или сахарине, ограниченно – мед.

Соусы и пряности: нежирные, неострые соусы на овощном отваре, на слабых мясных, рыбных, грибных бульонах, томатный, молочный. Перец, хрен, горчица – ограничено.

Напитки: чай, кофе с молоком, соки из овощей, отвар шиповника, отвар пшеничных отрубей.

Жиры: несоленые сливочное и топленое масла. Растительные масла – в блюда.

ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Из рациона исключаются: изделия из сдобного и слоеного теста; крепкие, жирные бульны, молочные с манной крупой, рисом, лапшой; жирные сорта мяса, мясных изделий, утку, гуся, копчености, большинство колбас, консервы; жирные виды и сорта рыб, соленую рыбу, консервы в масле, икру; соленые сыры, сладкие творожные сырки, сливки; манную крупу, макаронные изделия и рис – ограничено; соленые и маринованные овощи; виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сахар, варенье, конфеты, мороженое; жирные, острые и соленые соусы; мясные и кулинарные жиры.

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ БЕЗ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПИТАНИЕ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (900-1000 калорий)

Питание с пониженной калорийностью рекомендуется больным сахарным диабетом, имеющим повышенную массу тела, превышающую нормальную на 60-100 % (ожирение III–IV степени). Главное в этом питании – снижение суточной калорийности до 900-1000 калорий за счет основательного уменьшения в рационе количества жиров и увеличения белков. Рекомендуется включать в меню побольше овощей, прежде всего капусты, которая содержит вещества, тормозящие превращение углеводов в жиры.

НАБОР ПРОДУКТОВ НА ДЕНЬ

Мясо (говядина II категории) 200 г.
Рыба (судак, треска, хек, лещ) 100 г.
Яйцо 1 штука.
Молоко (кефир) 250 г.
Картофель 50 г.
Овощи (кроме картофеля) 150 г.
Фрукты (кроме винограда) 300 г.
Сухофрукты 20 г.
Горошек зеленый 20 г.
Мука пшеничная 10 г.
Масло растительное 5 г.
Масло сливочное 5 г.
Чай 1 г.
Кофе 3 г.
Соль 4–6 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: мясо отварное (говядина II категории), горошек зеленый, кофе без сахара, яблоки.

Второй завтрак: яйцо всмятку.

Обед: суп картофельный вегетарианский, мясо отварное, огурцы свежие, компот из сухофруктов без сахара.

Полдник: яблоки свежие.

Ужин: рыба отварная, салат из свежей капусты с соком

лимона и растительным маслом.

На ночь: кефир.

ВТОРНИК

Первый завтрак: мясо отварное (говядина II категории).

Второй завтрак: яйцо всмятку 1 штука, кофе без сахара, яблоки.

Обед: борщ вегетарианский, бефстроганов из отварного мяса, компот из сухофруктов без сахара.

Полдник: яблоки.

Ужин: курица отварная (куры II категории).

На ночь: кефир.

СРЕДА

Первый завтрак: суфле морковное паровое, чай без сахара, яблоки 150 г.

Второй завтрак: мясо отварное (говядина II категории), зеленый горошек.

Обед: щи свежие вегетарианские, рыба жареная.

Полдник: яблоки.

Ужин: мясо отварное, чай с молоком без сахара.

На ночь: кефир.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: мясо отварное, горошек зеленый, кофе без сахара.

Второй завтрак: яйцо всмятку.

Обед: суп картофельный вегетарианский, говядина отварная, огурцы свежие.

Полдник: яблоки.

Ужин: рыба отварная, салат из свежей капусты.

На ночь: кефир.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: рыба заливная.

Второй завтрак: яйцо всмятку.

Обед: суп из мелко шинкованных овощей, рагу из мяса с овощами.

Полдник: яблоки или ягоды.

Ужин: яйцо всмятку.

На ночь: кефир.

СУББОТА

Первый завтрак: котлеты рыбные паровые, кофе без сахара.

Второй завтрак: молоко цельное.

Обед: суп перловый с морковью, хорошо разваренный, бефстроганов из отварного мяса, салат из квашеной капусты со свеклой с растительным маслом.

Полдник: яблоки или ягоды.

Ужин: мясо отварное.

На ночь: кефир.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: кефир.

Второй завтрак: рыба отварная.

Обед: суп картофельный вегетарианский, курица отварная, огурцы свежие.

Полдник: яблоки или ягоды.

Ужин: мясо отварное, зеленый горошек.

На ночь: кефир или простокваша.

ПИТАНИЕ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (1800–2000 калорий)

Питание с пониженной калорийностью (1800–2000 калорий) рекомендуется больным сахарным диабетом, с избыточным весом, превышающим нормальный на 29–49 %. Суточная калорийность в этом случае также ограничивается, но без нарушения соотношения основных ингридиентов пищи – белков, жиров и углеводов.

НАБОР ПРОДУКТОВ НА ДЕНЬ

Хлеб черный 150 г.
Картофель 70 г.
Овощи (кроме картофеля) 550 г.
Крупа гречневая 50 г.
Мясо (говядина II категории) 110 г.
Яйцо 2 штуки.
Творог обезжиренный 100 г.
Молоко 550 г.
Кефир 220 г.
Сметана 10 г.
Масло сливочное 10 г.
Масло растительное 2 г.
Мука 5 г.
Соус томатный 5 г.
Яблоки 220 г.
Ксилит 30 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: помидоры, творог обезжиренный, чай с молоком с ксилитом.

Второй завтрак: каша гречневая молочная вязкая, молоко.

Обед: рассольник с мясом и сметаной, мясо отварное или тушеное, сок томатный.

Полдник: яблоки.

Ужин: салат из квашеной капусты со свеклой, омлет белковый, чай с молоком.

На ночь: кефир.

ВТОРОНИК

Первый завтрак: морковь тертая, суфле творожное из обезжиренного творога, чай с ксилитом.

Второй завтрак: каша гороховая, молоко.

Обед: суп перловый на курином бульоне, курица обжаренная, пюре морковное, сок томатный.

Полдник: яблоки.

Ужин: салат из квашеной капусты со свеклой, рыба отварная.

На ночь: кефир.

СРЕДА

Первый завтрак: салат из капусты, яйцо 1 штука, кофе с молоком.

Второй завтрак: каша перловая молочная, молоко.

Обед: щи на мясном бульоне, мясо отварное, каша гречневая рассыпчатая с маслом.

Полдник: яблоки.

Ужин: творог полужирный.

На ночь: кефир.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: помидоры, творог обезжиренный, кофе с молоком.

Второй завтрак: каша овсяная молочная, молоко.

Обед: борщ с мясом и сметаной, рыба заливная, салат из свежей капусты с растительным маслом, сок томатный.

Полдник: яблоки.

Ужин: икра любительская, котлеты морковные, чай с молоком.

На ночь: кефир.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: сырники из обезжиренного творога, чай с ксилитом, морковь тертая.

Второй завтрак: каша гречневая молочная, молоко.

Обед: суп гороховый, мясо отварное, капуста тушеная, сок томатный.

Полдник: яблоки.

Ужин: салат из квашеной капусты со свеклой, омлет белковый, чай с молоком.

На ночь: кефир.

СУББОТА

Первый завтрак: яйцо 1 штука, салат из квашеной капусты, кофе с молоком.

Второй завтрак: каша перловая молочная, молоко.

Обед: суп овощной, рулет мясной паровой, морковь тушеная, сок томатный.

Полдник: яблоки.

Ужин: творог обезжиренный, помидоры, чай с молоком.

На ночь: кефир.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: омлет белковый, помидоры, кофе с молоком.

Второй завтрак: каша овсяная молочная, молоко.

Обед: борщ на мясном бульоне, котлеты мясные паровые, капуста тушеная, сок томатный.

Полдник: яблоки.

Ужин: творог 9 %-ной жирности, морковь тертая, чай.

На ночь: кефир.

ПИТАНИЕ СО СРЕДНЕЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (2500–2600 ккал)

Питание со средней калорийностью рекомендуется больным с нормальным весом при труде средней тяжести. Большинство больных сахарным диабетом нуждается в получении именно этого питания в сочетании с сахароснижающими препаратами и инсулином.

НАБОР ПРОДУКТОВ НА ДЕНЬ

Хлеб черный 300 г.
Картофель 140 г.
Овощи (кроме картофеля) 784 г.
Крупа гречневая, овсяная, перловая 50–55 г.
Мясо (говядина II категории).
Куры (II категории).
Колбаса типа докторской 50 г.
Творог обезжиренный 100 г.
Молоко 540 г.
Кефир простокваша 200 г.
Сметана 15 г.
Масло сливочное 15 г.
Масло растительное 10 г.
Мука 5 г.
Сахар 20 г.
Ксилит 30 г.
Соус томатный 15 г.
Яблоки 200 г.
Чай 1 г.
Кофе 3 г.
Сок томатный 200 г.
Яйца 2 штуки.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: помидоры, творог обезжиренный, чай с молоком и ксилитом, колбаса вареная нежирная.

Второй завтрак: каша гречневая вязкая, молоко.

Обед: рассольник с мясом и сметаной, мясо отварное

тушеное, капуста тушеная, сок томатный.

Полдник: яблоки.

Ужин: салат из квашеной капусты со свеклой с растительным маслом, омлет белковый, чай с молоком и сахаром.

На ночь: кефир.

ВТОРНИК

Первый завтрак: морковь тертая, суфле творожное из обезжиренного творога, колбаса вареная нежирных сортов, чай с ксилитом.

Второй завтрак: каша гороховая, молоко.

Обед: суп перловый на курином бульоне, курица обжаренная, пюре морковное, сок томатный.

Полдник: яблоки.

Ужин: салат из квашеной капусты со свеклой, рыба отварная, чай с сахаром.

На ночь: кефир.

СРЕДА

Первый завтрак: салат из консервированной капусты, яйцо 1 штука, сыр голландский 50 г, кофе с молоком и ксилитом.

Второй завтрак: каша перловая молочная, молоко.

Обед: щи на мясном бульоне, мясо отварное, каша гречневая рассыпчатая с маслом, сок томатный.

Полдник: яблоки.

Ужин: творог 9 %-ной жирности, помидоры, чай с сахаром и молоком.

На ночь: кефир.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: помидоры, творог обезжиренный, кофе с молоком и ксилитом, колбаса вареная нежирных сортов.

Второй завтрак: каша овсяная молочная, молоко.

Обед: борщ с мясом и сметаной, рыба заливная, салат из свежей капусты с растительным маслом, сок томатный.

Полдник: яблоки.

Ужин: икра любительская или кабачковая, котлеты морковные, чай с молоком и сахаром.

На ночь: кефир.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: сырники из обезжиренного творога, сыр российский, чай с ксилитом.

Второй завтрак: каша гречневая молочная, молоко.

Обед: суп гороховый, мясо отварное, капуста тушеная, сок томатный.

Полдник: яблоки.

Ужин: салат из квашеной капусты со свеклой, чай с сахаром.

На ночь: кефир.

СУББОТА

Первый завтрак: яйцо 1 штука, салат из квашеной капусты, колбаса вареная нежирных сортов, кофе с молоком и ксилитом.

Второй завтрак: каша перловая молочная, молоко.

Обед: суп овощной, рулет мясной паровой, морковь тушеная, сок томатный.

Полдник: яблоки.

Ужин: творог обезжиренный, помидоры, чай с молоком и сахаром.

На ночь: кефир.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: икра любительская, омлет белковый, курица отварная, кофе с молоком и ксилитом.

Второй завтрак: каша овсяная молочная, молоко.

Обед: борщ на мясном бульоне со сметаной, котлеты мясные паровые, капуста тушеная, сок томатный.

Полдник: яблоки.

Ужин: творог 9 %-ной жирности, морковь тертая, чай с сахаром.

На ночь: кефир.

РАЦИОН ПИТАНИЯ С ПОВЫШЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (3500–3600 калорий)

Рацион питания с повышенной калорийностью рекомендуется истощенным, ослабленным больным.

НАБОР ПРОДУКТОВ НА ДЕНЬ

Хлеб черный 500 г.
Картофель 450 г.
Овощи (кроме картофеля).
Крупа гречневая, овсяная, перловая 70 г.
Говядина II категории 220 г или
Куры II категории 220 г.
Колбаса вареная нежирных сортов 60 г.
Яйца 1 штука.
Творог обезжиренный 200 г.
Сыр российский 50 г.
Молоко 400 г.
Кефир 400 г.
Сметана 30 г.
Масло сливочное 25 г.
Мука 5 г.
Соус томатный 10 г.
Яблоки 400 г.
Ксилит 20 г.
Сахар 20 г.
Чай 1 г.
Кофе 3 г.
Сок томатный 200 г.
Сок яблочный 100 г.
Бульон мясной 300 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: помидоры 200 г, каша гречневая, чай с сахаром, сыр российский.

Второй завтрак: пюре картофельное, колбаса вареная нежирных сортов, молоко.

Обед: рассольник на мясном бульоне со сметаной,

бефстроганов из отварного мяса, творог обезжиренный, сок яблочный.

Полдник: яблоки.

Ужин: омлет, фаршированный мясом, горошек зеленый, творог обезжиренный, кефир, чай с ксилитом.

На ночь: кефир.

ВТОРНИК

Первый завтрак: морковь тертая, суфле творожное из обезжиренного творога, колбаса вареная нежирных сортов, чай с сахаром.

Второй завтрак: каша овсяная, молоко.

Обед: борщ украинский со сметаной, рыба отварная под сметанным соусом, картофель жареный или картофельные котлеты, сок яблочный.

Полдник: яблоки.

Ужин: рагу овощное с мясом, чай с ксилитом, творог обезжиренный, кефир.

На ночь: кефир.

СРЕДА

Первый завтрак: салат из свежей капусты, каша овсяная молочная, чай с сахаром.

Второй завтрак: пюре картофельное, колбаса вареная нежирных сортов.

Обед: щи на мясном бульоне, мясо отварное, горошек зеленый, сок яблочный.

Полдник: яблоки, ягоды, апельсины.

Ужин: салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом, фрикадельки мясные, чай с ксилитом.

На ночь: кефир.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: салат из сырых овощей с растительным маслом, омлет белковый, чай с сахаром, сыр российский.

Второй завтрак: каша гречневая рассыпчатая, молоко, яблоки.

Обед: рассольник на мясном бульоне со сметаной, бефстроганов из отварного мяса, творог обезжиренный, сок

яблочный.

Полдник: яблоки или ягоды.

Ужин: пудинг из творога, котлеты из капусты, чай с ксилитом, кефир.

На ночь: простокваша.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: помидоры, каша гречневая, чай с сахаром, сыр голандский.

Второй завтрак: пюре картофельное, колбаса вареная нежирных сортов, молоко.

Обед: суп гороховый с мясом или холодник, сосиски отварные, капуста тушеная, сок томатный.

Полдник: яблоки или апельсины.

Ужин: омлет, горошек зеленый, творог обезжиренный, кефир, чай с ксилитом.

На ночь: кефир.

СУББОТА

Первый завтрак: винегрет, творог обезжиренный со сметаной, чай с сахаром.

Второй завтрак: каша гречневая рассыпчатая, молоко, яблоки.

Обед: суп из овощей, ромштекс с картофельным пюре и зеленым горошком, сок яблочный.

Полдник: яблоки или ягоды.

Ужин: салат из свежих огурцов и помидоров, кнели паровые мясные, колбаса вареная нежирных сортов, кефир, чай с ксилитом.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: салат из свежих огурцов и помидоров или из моркви и свеклы, творог обезжиренный, чай с сахаром, сыр голландский.

Второй завтрак: каша гречневая рассыпчатая, колбаса вареная нежирных сортов, молоко.

Обед: суп мясной перловый, котлеты рыбные паровые, картофельное пюре с огурцом, сок томатный.

Полдник: яблоки или апельсины.

Ужин: салат из квашеной капусты со свеклой, омлет белковый, творог обезжиренный со сметаной, чай с ксилитом.

На ночь: кефир.

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ С СОПУТСТВУЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (ГАСТРИТ, ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА ИЛИ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ)

В питании при сахарном диабете с заболеваниями желудочно-кишечного тракта необходимо соблюдать все требования, которые предъявляются к питанию диабетика. Вместе с тем необходимо щадить слизистую желудка. Для того чтобы избежать механического, химического и термического ее раздражения, все блюда готовят в отварном протертом виде и на пару.

Режим питания дробный – 5–6 раз в день.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Рекомендуются следующие продукты и блюда: хлеб пшеничный вчерашний, молочные крупяные протертые супы, молочные с измельченной вермишелью или домашней лапшой, с добавлением протертых овощей, протертые овощные супы из моркови, картофеля, свеклы, заправленные сливочным или рафинированным подсолнечным маслом;

нежирные сорта мяса – говядина, куры, кролик;

рыба – судак, треска, хек в основном отварные или приготовленные на пару;

блюда и гарниры из круп, макаронных изделий;

молочные протертые каши (кроме пшенной), протертые паровые пудинги, отварная вермишель, мелко нарубленные макароны, рожки, блюда и гарниры из овощей в виде пюре, паровых пудингов без корочки;

яйца всмятку и в виде паровых омлетов;

молоко и молочные продукты и блюда из них;

фрукты и ягоды предпочтительны сладких сортов, спелые, в вареном, протертом и печеном виде, а также соки из них пополам с водой.

В качестве приправ готовят соус молочный бешамель и фруктовые соусы, используют укроп, зелень петрушки. Сливочное и растительное масло добавляют в готовые блюда. Из напитков рекомендуются некрепкий чай с молоком, сырые овощные соки

(свекольный, морковный), соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

ПИТАНИЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ В ЛЕГКОЙ ФОРМЕ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ. КАЛОРИЙНОСТЬ ПОНИЖЕНА ДО 1800–2000 КАЛОРИЙ

НАБОР ПРОДУКТОВ НА ДЕНЬ

Хлеб белый 150 г.
Картофель 250 г.
Овощи (кроме картофеля) 50 г.
Крупа манная 50 г.
крупа рисовая или гречневая 50 г.
Мясо или рыба 120 г.
Яйцо 2 штуки.
Молоко 0,5 л.
Кефир 200 г.
Масло сливочное 20 г.
Яблоки 200 г.
Мука 5 г.
Ксилит 30 г.
Чай 1 г.
Сметана 15 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: омлет, чай с ксилитом.

Второй завтрак: каша рисовая молочная.

Обед: суп молочный овощной, фрикадельки мясные паровые, компот из свежих фруктов с ксилитом.

Полдник: яблоки печеные.

Ужин: каша манная, чай с ксилитом.

На ночь: кефир.

ВТОРНИК

Первый завтрак: яйцо всмятку 2 штуки, чай с медом.

Второй завтрак: каша манная, молоко.

Обед: суп вермишелевый молочный, кнели мясные паровые, компот из свежих фруктов.

Полдник: яблоки печеные.

Ужин: каша гречневая молочная протертая, молоко.

На ночь: кефир.

СРЕДА

Первый завтрак: творог протертый со сметаной, чай с ксилитом.

Второй завтрак: каша гречневая молочная протертая, молоко.

Обед: суп овсяный молочный, пюре морковное, компот из свежих фруктов.

Полдник: яблоки печеные.

Ужин: яйцо всмятку 1 штука, чай с ксилитом.

На ночь: кефир.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: творог протертый со сметаной, чай с ксилитом.

Второй завтрак: каша гречневая протертая молочная, яблоки.

Обед: суп вермишелевый молочный, суфле из вареного мяса, компот из свежих фруктов.

Полдник: яблоки печеные.

Ужин: каша манная или гречневая рассыпчатая, чай с ксилитом.

На ночь: кефир.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: омлет, чай с ксилитом.

Второй завтрак: каша рисовая молочная протертая, чай с ксилитом.

Обед: борщ свекольный протертый на мясном бульоне, фрикадельки мясные паровые, компот из свежих фруктов.

Полдник: молоко.

Ужин: пудинг манный с фруктовым соусом.

На ночь: кефир.

СУББОТА

Первый завтрак: яйцо всмятку 2 штуки, чай с ксилитом.

Второй завтрак: каша манная.

Обед: суп рисовый молочный, пюре картофельное, рыба отварная, компот из свежих фруктов.

Полдник: яблоки печеные.

Ужин: котлеты мясные паровые.

На ночь: кефир.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: омлет, чай с ксилитом.

Второй завтрак: творог протертый со сметаной, яблоки печеные.

Обед: суп молочный овощной, фрикадельки мясные паровые, компот из свежих фруктов.

Полдник: яблоки печеные.

Ужин: каша манная, чай с ксилитом.

На ночь: кефир.

ПИТАНИЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ В ЛЕГКОЙ ФОРМЕ С НОРМАЛЬНОЙ МАССОЙ, ПОЛУЧАЮЩИХ САХАРОСНИЖАЮЩИЕ СРЕДСТВА – 2500 КАЛОРИЙ

НАБОР ПРОДУКТОВ НА ДЕНЬ

Хлеб белый 300 г.
Овощи (кроме картофеля) 150 г.
Картофель 500 г.
Крупа манная 50 г.
Крупа рисовая или гречневая.
Мясо или рыба 120 г.
Яйцо 3 штуки.
Молоко 500 г.
Кефир или простокваша 200 г.
Масло сливочное 20 г.
Яблоки 400 г.
Ксилит 30 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: омлет, чай с ксилитом.

Второй завтрак: каша рисовая.

Обед: суп молочный овощной, фрикадельки мясные паровые, компот из свежих фруктов.

Полдник: яблоки.

Ужин: каша манная.

На ночь: кефир или простокваша.

ВТОРНИК

Первый завтрак: яйцо всмятку 2 штуки, чай с медом.

Второй завтрак: каша манная.

Обед: суп вермишелевый молочный, котлеты мясные паровые, компот из свежих яблок.

Полдник: яблоки печеные.

Ужин: каша гречневая молочная протертая, молоко.

На ночь: кефир.

СРЕДА

Первый завтрак: творог протертый со сметаной, чай с ксилитом.

Второй завтрак: каша гречневая молочная протертая, молоко.

Обед: суп овсяный протертый, пюре морковное, отвар шиповника.

Полдник: яблоки печеные.

Ужин: яйцо всмятку 1 штука, чай с ксилитом.

На ночь: кефир.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: творог протертый со сметаной, чай с ксилитом.

Второй завтрак: каша гречневая молочная протертая, яблоки.

Обед: суп вермишелевый молочный, суфле из вареного мяса, компот из свежих фруктов.

Полдник: яблоки печеные.

Ужин: каша гречневая или рисовая протертая, чай с ксилитом.

На ночь: кефир.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: омлет, паштет мясной паровой, чай с ксилитом.

Второй завтрак: каша гречневая молочная протертая, яблоки.

Обед: борщ свекольный протертый на мясном бульоне, пюре морковное, компот из сухофруктов.

Полдник: молоко.

Ужин: пудинг манный с молочной подливой.

На ночь: кефир или простокваша.

СУББОТА

Первый завтрак: яйцо всмятку 1 штуки, кнели мясные

паровые, яблоки печеные.

Второй завтрак: каша манная, молоко.

Обед: суп рисовый молочный, пюре картофельное, компот из свежих фруктов.

Полдник: яблоки печеные.

Ужин: творог протертый со сметаной, чай с ксилитом.

На ночь: кефир.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: омлет, чай с ксилитом.

Второй завтрак: творог протертый со сметаной, молоко.

Обед: суп молочный с овощами, фрикадельки мясные паровые, отвар шиповника.

Полдник: яблоки печеные.

Ужин: каша манная, чай с ксилитом.

На ночь: простокваша.

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Питание при лечении этого заболевания должно улучшить обменные процессы, которые нарушены сахарным диабетом и болезнями печени и желчного пузыря. В пищевой рацион диабетика вводятся продукты, улучшающие работу печени, усиливающие желвыделение и способствующие нормализации деятельности кишечника. Из питания исключаются продукты, затрудняющие работу печени. В меню рекомендуется включать молоко и молочные продукты в умеренном количестве. Особенно рекомендуется творог и блюда из него в отварном и запеченном видах (жарить продукты нельзя). Из жиров приемлимы сливочное масло и растительное – подсолнечное, оливковое. Однако жиры в рационе необходимо ограничивать, как и яйца (не более одного желтка в день). Из первых блюд рекомендуются борщи, свекольники, щи из свежей капусты, супы крупяные с овощами – на овощном отваре, фруктовые и молочные. Вторые блюда готовят из мяса – нежирной говядины, телятины, птицы, а также из нежирной рыбы в отварном или запеченом (после отапривания) виде. Из крупяных и макаронных изделий подходят рассыпчатые и полувязкие каши, пудинги, запеканки. Овощи и зелень, кроме щавеля и шпината, можно употреблять в сыром, вареном и запеченном виде, особенно полезны тыква и морковь. Фрукты и ягоды отбирают некислых сортов. Из напитков используют компоты, кисели, чай, кофе натуральный некрепкий. Хлеб разрешается пшеничный и ржаной вчерашней выпечки.

Пищу обогащают витаминами за счет употребления отвара шиповника, свежих сырых ягод и фруктов, различных некислых ягодных и фруктовых соков, помидоров, пюре из сырой моркови. Рекомендуется пить много соков. Едят 5–6 раз в день, обязательно в соответствии с ритмом действия сахароснижающих средств, особенно инсулина. Важно, чтобы калорийность и питательная ценность (содержание белков, жиров и углеводов) как суточная, так и при каждом приеме пищи, были примерно одинаковыми. Это предупреждает резкие колебания уровня сахара в крови.

ПИТАНИЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ С НОРМАЛЬНОЙ МАССОЙ ТЕЛА, ПОЛУЧАЮЩИМ САХАРОСНИЖАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ (ДИЕТА НА 2500 КАЛОРИЙ)

НАБОР ПРОДУКТОВ НА ДЕНЬ

Хлеб черный 300 г.
Картофель 100 г.
Овощи 800 г.
Крупа гречневая, овсяная или перловая 50 г.
Мясо (говядина II категории или куры) 160 г.
Бульон мясной 300 г.
Белок яйца 2 штуки.
Творог обезжиренный 200 г.
Молоко 600 г.
Кефир или простокваша 200 г.
Масло сливочное 25 г.
Масло растительное 25 г.
Колбаса диетическая 50 г.
Сахар 20 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

Первый завтрак: огурцы свежие, творог обезжиренный, колбаса диетическая, чай с молоком и ксилитом.

Второй завтрак: каша гречневая молочная вязкая, молоко.

Обед: борщ с вываренным мясом или холодник, мясо отварное, каша овсяная молочная, яблоки сладкие или кислые в сиропе из ксилита.

Полдник: овощи свежие (огурцы, помидоры).

Ужин: салат из квашеной капусты со свеклой с растительным маслом, омлет белковый (белок яйца 2 штуки), чай с молоком.

На ночь: кефир.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА, САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ

Продукты: свекла 120 г, масло растительное 7 г.

Свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой, заправить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

Продукты: морковь 100 г, яблоки неочищенные без сердцевины 70 г, сахар 6 г.

Удалить у яблок сердцевину, нарезать их кусочками и нашинковать соломкой. Сырую морковь натереть на мелкой терке и смешать с яблоками. Посыпать сахаром.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

Продукты: 400 г помидоров, 1 яблоко, 1 столовая ложка растительного масла, лимонный сок, зелень петрушки.

Помидоры вымыть, вытереть, нарезать на тонкие ломтики или четвертушки, яблоко вымыть, натереть на терке. Добавить немного лимонного сока, соль. Приготовленные помидоры положить на блюдо, посыпать сверху тертым яблоком, мелко нарезанной петрушкой, добавить немного растительного масла.

МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ

Продукты: 0,5 кг моркови, 2 чайных ложки сливочного масла, зелень петрушки.

Морковь вымыть, очистить, сполоснуть, нарезать, положить в слегка подсоленную кипящую воду, когда станет мягкой, протереть через сито, развести молоком или водой, вскипятить, перед подачей к столу положить масло, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ВАРЕНЫЕ КАБАЧКИ

Продукты: 1 кг кабачков, 1 столовая ложка панировочных сухарей, немного соли.

Кабачки вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть косточки, нарезать на продольные кусочки, сварить, положив в слегка подсоленный кипяток. Когда станут мягкими, отцедить, подать с панировочными сухарями.

ВИНЕГРЕТ

Продукты: картофель 25 г, свекла 25 г, морковь 15 г, масло растительное 8 г.

Картофель, свеклу, морковь отварить, охладить, затем очистить и мелко натереть. Подготовленные овощи соединить, добавить к ним растительное масло, посолить и хорошо перемешать.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ОТВАРНАЯ

Продукты: 1 большой кочан цветной капусты (500 г) или 3 маленьких, соль, 1 столовая ложка тертых сухарей, 1 чайная ложка сливочного масла.

Цветную капустк вымыть, положить в кипящую подсоленную воду, сварить до готовности, отцедить, подать к столу, посыпав тертыми сухарями. Сверху положить кусочек сливочного масла.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С МЯСОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Продукты: мясо 50 г, огурцы свежие 50 г, картофель 50 г, горошек зеленый консервированный 25 г, яйцо 1/4 штуки, яблоки 25 г, лук зеленый 15 г, масло растительное 15 г.

Вареный очищенный картофель и вареное мясо нарезать мелкими пластинками, добавить консервированный зеленый горошек, очищенные и нарезанные яблоки, нарезанные свежие огурцы, заправить растительным маслом, перемешать. Яйцо сварить вкрутую и мелко нарубить. Овощи уложить горкой в салатник, украсить пластинками мяса, свежих огурцов, яблок, сверху посыпать рубленным яйцом и зеленым луком.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП ПЕРЛОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ

Продукты: крупа перловая 20 г, морковь 15 г, картофель 40 г, масло сливочное 5 г, зелень петрушки 6 г, вода 370 г.

Крупу перебрать, промыть, залить кипятком, варить до готовности. Отвар процедить, крупу протереть через сито и смешать с отваром. Затем добавить очищенные, вымытые, сваренные и протертые через сито овощи. Заправить сливочным маслом, тщательно перемешать, вскипятить, посолить. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью, положить кусочек масла.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ И КРУПОЙ

Продукты: 800 г молока или смеси молока и воды, 300 г очищенной тыквы, 20 г крупы.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, положить в кипящее молоко или в смесь молока с водой и варить до размягчения. Затем в это блюдо добавить заранее сваренную гречневую крупу, варить до готовности, добавить соль и немного сливочного масла.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Продукты: 250 г свеклы, 70 г моркови, 70 г зеленого лука, 200 г свежих огурцов, 1 яйцо, 25 г зелени, 1,3 л воды.

Свеклу и морковь нарезать соломкой. Свеклу сбрызнуть лимонной кислотой и припустить в небольшом количестве воды. Морковь припустить отдельно, соединить со свеклой, развести горячей водой, довести до кипения и немного охладить. Добавить нарезанные соломкой свежие огурцы, мелко нарезанный зеленый лук, мелко нарезанную зелень петрушки. При подаче на стол в тарелку положить половинку или четверть вареного яйца, сметану.

СУП ОВСЯНЫЙ МОЛОЧНЫЙ

Продукты: крупа овсяная 30 г, вода 250 г, масло сливочное 10 г, молоко 150 г, яйцо 1/4 штуки, немного соли.

Овсяную крупу перебрать, промыть, залить кипятком и варить до полной готовности. Отвар процедить, крупу протереть через сито и смешать с отваром. Добавить горячее молоко, довести суп до кипения и снять с огня. Сырое яйцо взболтать вилкой и влить в него горячее кипяченое молоко. Этой смесью заправить суп, добавить немного соли, сливочное масло.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Продукты: картофель 140 г, вода 320 г, масло сливочное 8 г, 1/4 яйца, мука 7 г, зелень 7 г.

Картофель очистить, вымыть, сварить. Отвар слить в другую кастрюлю, картофель протереть через сито. Приготовить соус: подсушенную в духовке и охлажденную муку развести в 40 г картофельного отвара, вскипятить и процедить. Протертый картофель, соус картофельный, отвар смешать, добавить сырое яйцо и масло, хорошо перемешать. Суп вскипятить, слегка посолить. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

СУП ОВОЩНОЙ

Продукты: мясной бульон 1300 г, капуста белокочанная 110 г, капуста цветная 90 г, помидоры 40 г, морковь 60 г, корень петрушки 1 штука, зеленый горошек 60 г, лук репчатый, зелень петрушки, 1/2 яйца вкрутую.

В приготовленный бульон положить нашинкованную на крупной терке морковь и варить ее до полуготовности, затем добавить мелко нарезанную белокочанную капусту, разобранную на соцветия цветную капусту, зеленый горошек положить за 10 минут до готовности супа. Яйцо и петрушку положить в тарелку при подаче супа на стол.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

РЫБА ОТВАРНАЯ

Продукты: 1 кг рыбы (треска, судак, лещ, щука, сазан), половина моркови, половина луковицы, соль, зелень петрушки, 100 г молочного соуса.

Очищенную от чешуи, выпотрошенную и промытую рыбу разрезать на куски, положить в один ряд в кастрюлю, залить овощным отваром и варить на слабом огне 30 минут, пока мякоть не станет мягкой.

Перед подачей на стол рыбу вынуть из бульона или отвара, положить на блюдо и залить молочным или томатным соусом. Вареный картофель положить рядом с рыбой. Куски рыбы посыпать зеленью петрушки.

МЯСНОЙ СЫРОК

Продукты: мясо 100 г, сливочное масло 15 г, гречневая или перловая крупа 8 г.

Отварить мясо и пропустить его через мясорубку. Из крупы сварить вязкую кашу и протереть ее вместе с измельченным мясом через сито. Протертую массу смешать с размягченным сливочным маслом, взбить, придать ей форму и охладить.

ЗАЛИВНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА

Продукты: мясо 120 г, батон 20 г, молоко 25 г, 1/3 яйца, зелень петрушки 7 г, соль.

Для желе: бульон или отвар из овощей 150 г, желатин.

Подготовленное и промытое мясо пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке батон и еще раз пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить растительное масло, соль, яйца и взбить венчиком. Сделать фрикадельки и сварить их на пару. Приготовить желе: сварить на медленном огне бульон или овощной отвар, процедить, добавить замоченный в течение 30 минут желатин, довести до кипения, процедить. В неглубокую форму налить немного остывшего бульона или отвара, положить фрикадельки, добавить бульона или отвара. Когда фрикадельки застынут в желе, полностью их

залить бульоном или отваром, охладить.

СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Продукты: говядина 110 г, молоко 25 г, мука 6 г, яйцо 1/4 штуки, масло сливочное 5 г.

Проварить мясо до готовности, зачистить от пленок и сухожилий, дважды пропустить через мясорубку. Соединить фарш с соусом бешамель, перемешать, добавить желтки, сливочное масло, размешать, затем осторожно ввести в массу взбитые в пену белки. Размешать и положить в форму, смазанную маслом. Поставить на водяную баню и довести до готовности.

РУЛЕТ МЯСНОЙ ПАРОВОЙ

Продукты: говядина 115 г, батон 25 г, молоко 25 г, яйцо 1/4 штуки.

Из мяса приготовить котлетную массу, положить ее на влажную марлю слоем 2 см. На середину вдоль края котлетной массы положить сваренные вкрутую и мелко порубленные яйца. Приподняв марлю с одной стороны, соединить края котлетной массы, положить на решетку паровой кастрюли вместе с марлей, и сварить.

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ

Продукты: творог свежий 110 г, молоко 40 г, мука 7 г, яйцо 1/5 штуки, масло сливочное 5 г.

Тщательно растереть творог с молоком, желтком и соусом бешамель. В полученную массу осторожно ввести взбитые белки. Смазать формочку маслом и положить в нее массу, поставить на паровую баню, довести до готовности.

ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ ПАРОВОЙ

Продукты: яйцо – 2 белка, молоко 70 г, масло сливочное 4 г, соль.

Яйца обмыть, отделить белки от желтков. Желтки можно использовать для приготовления других блюд. Белки хорошо взбить венчиком, добавляя осторожно молоко и соль. Смазать

формочку маслом, вылить в нее массу и готовить на паровой бане.

КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ ИЗ РЫБЫ

Продукты: филе рыбы 100 г, молоко 30 г, батон 20 г, масло сливочное 5 г, соль.

Филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку, соединить с намоченным в молоке хлебом, солью, хорошенько вымешать. Вновь пропустить через мясорубку и тщательно вымешать. Из полученной массы сделать котлеты и сварить их на пару.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ

Продукты: крупа ядрица 50 г, вода 90 г, масло сливочное 5 г.

Крупу всыпать в воду, размешать, плотно закрыть крышкой и поставить на средний огонь. Когда крупа вберет в себя всю воду, кастрюлю с кашей поместить на средний огонь на 30 минут. В готовую кашу добавить масло и размешать.

ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С МОРКОВЬЮ

Продукты: творог 120 г, масло 5 г, морковь 10 г, яйцо 1/4 штуки, соль, сметана 5 г.

Творог протереть, добавить сахар, муку, яйцо, хорошо вымешать. Приготовить и остудить морковное пюре, смешать с творожной массой, выложить в смазанную маслом форму, смазать сметаной и запечь.

СОУСЫ

СОУС МОЛОЧНЫЙ БЕШАМЕЛЬ

Продукты: молоко 100 г, мука пшеничная 12 г, масло сливочное 5 г.

Муку подсушить в духовке на сковороде без жира до светло – желтого цвета и охладить. Молоко вскипятить. Четвертую часть молока охладить, добавить подсушенную муку, размешать, влить в кипящее молоко, непрерывно помешивая, дать хорошо прокипеть.

СОУС С ПЕТРУШКОЙ

Продукты: 250 г отвара овощей, 1 чайная ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла, 50 г молока, зелень петрушки, соль.

150 г отвара овощей вскипятить, влить тонкой струйкой, постоянно помешивая, оставшуюся часть холодного отвара, размешанного с мукой. Когда закипит и загустеет, добавить масло, рубленую зелень, перемешать и прогреть, не доводя до кипения.

ФРУКТОВЫЕ СОУСЫ

Для приготовления соусов из свежих фруктов с них нужно срезать кожицу, удалить сердцевину, а из ягод удалить косточки, нарезать кружочками, положить в кастрюлю, залить чуть выше уровня фруктов фруктовым отваром из срезанной кожицы и на слабом огне тушить до готовности. Незадолго до конца тушения во фрукты добавить сахар.

СОУС ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Продукты: на 100 г: ягоды 40 г, сахар 7 г, картофельный крахмал 3 г, вода 70 г.

Подготовленные ягоды протереть через сито. В полученную массу положить сахар, влить воду (часть оставить для разведения крахмала), перемешать и на слабом огне довести до кипения.

ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ

ОТВАР ШИПОВНИКА

Продукты: сушеные плоды шиповника 30 г, вода 300 г, сахар 20 г (добавляют перед употреблением).

Сушеные плоды шиповника очистить от волосков, промыть холодной водой, измельчить, положить в эмалированную кастрюлю, залить горячей водой, прокипятить 10 минут под закрытой крышкой. Снять с огня и настаивать 4 часа в прохладном месте. Неизмельченные плоды шиповника настаивать 10 часов. Настой процедить.

ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ

Продукты: 0,4 кг яблок, 0,5 л воды, сахар 100 г, лимонная корка.

Вскипятить воду с сахаром и лимонной коркой. Яблоки вымыть, очистить, разрезать на четвертушки, удалить сердцевину, сварить, опуская постепенно в кипящий сироп. Охладить.

ЯГОДНЫЕ КИСЕЛИ

Продукты: 250 г ягод (малина, клубника, клюква, смородина), 2 стакана воды, 50 г картофельного крахмала, сахар.

Ягоды перебрать, вымыть, дать воде стечь, затем сварить в кипятке. Выжать сок, процедить. Крахмал развести в нескольких ложках холодной воды. Вскипятить ягодный сок и влить туда разведенный крахмал, помешивая, довести до кипения, положить сахар. Охладить.

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

Продукты: молоко 0,5 л, картофельный крахмал 30 г, сахар.

Вскипятить молоко, влить разведенный в нескольких ложках холодной воды крахмал, довести до кипения, добавить по вкусу сахар. Готовый кисель остудить.

ЖЕЛЕ ИЗ СОКОВ СВЕЖИХ ЯГОД

Продукты: 200 г ягод (малины, клубники, смородины, облепихи, клюквы, черники), полтора стакана воды, сахар, 15 г желатина.

Желатин помыть, намочить. Ягоды перебрать, вымыть, дать воде стечь. Выжатый сок отцедить, влить в теплую воду с сахаром. Желатин растворить в нескольких ложках горячей воды, соединить с приготовленной жидкостью, добавить сахар по вкусу, охладить.

ФРУКТОВЫЙ МУСС

Продукты: 400 г яблок (малины, клубники, вишни), 15 г желатина, 2 белка, сахар.

Желатин вымыть, намочить в холодной воде. Яблоки вымыть, нарезать, сварить, слегка поливая водой, протереть через сито, положить в кастрюлю, всыпать сахар, вскипятить. Взбить белки в пену, добавить кипящее яблочное пюре и желатин, растворенный в горячей воде. Тщательно размешать, разлить в вазочки, охладить.

НАПИТОК МОРКОВНО – ЯБЛОЧНЫЙ

Продукты: яблоки 400 г, морковь 90 г, сахар 20 г, вода 350 г.

Морковь промыть, очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок через марлю или в соковыжималке. Яблоки вымыть, нарезать, не очищая от кожуры, опустить в кипящую воду, довести до кипения, настоять 3 часа, процедить. Морковный сок влить в яблочный настой, добавить сахар.